

Trainingsplan für Laufanfänger

Wichtig ist, dass Sie sich zu Beginn nicht überfordern.

Halten Sie sich an die empfohlene Zeit und achten Sie auf Ihren Puls.

Woche	Belastungsphase	Erholungsphase	Woche	Belastungsphase	Erholungsphase
1. und 2.			9. und 10.		
Montag	8 x 2 Minuten	2 Minuten	Montag	2 x 14 Minuten	1 Minute
Mittwoch	8 x 2 Minuten	2 Minuten	Mittwoch	2 x 14 Minuten	1 Minute
Freitag	8 x 2 Minuten	2 Minuten	Freitag	2 x 14 Minuten	1 Minute
3. und 4.			11.		
Montag	6 x 3 Minuten	2 Minuten	Montag	30 Minuten	nach Bedarf
Mittwoch	6 x 3 Minuten	2 Minuten	Mittwoch	30 Minuten	nach Bedarf
Freitag	6 x 3 Minuten	2 Minuten	Freitag	30 Minuten	nach Bedarf
5. und 6.			12.		
Montag	5 x 5 Minuten	1 Minute	Montag	30 Minuten	keine Pause
Mittwoch	5 x 5 Minuten	1 Minute	Mittwoch	30 Minuten	keine Pause
Freitag	5 x 5 Minuten	1 Minute	Freitag	30 Minuten	keine Pause
7. und 8.					
Montag	3 x 9 Minuten	1 Minute			
Mittwoch	3 x 9 Minuten	1 Minute			
Freitag	3 x 9 Minuten	1 Minute			

Alter in Jahren	20	30	40	50	60	70
Maximale Herzfrequenz	220	190	180	170	160	150
90%–100% „Warnbereich“	200–220	175–195	165–180	155–170	145–160	135–150
80%–90% „Anaerober Bereich“	175–200	155–175	145–165	135–155	130–145	120–135
70%–80% „Aerober Bereich“	155–175	135–155	125–145	120–135	115–130	105–120
60%–70% „Fettverbrennungsbereich“	130–155	115–135	110–125	105–120	95–115	90–105
50%–60% „Gesundheitsbereich“	110–130	95–115	90–110	85–105	80–95	75–90